

نسخة مجانية
المتميز في
المهارات المهنية
الصف الرابع الابتدائى
الفصل الدراسى الثانى
اعداد
أ/ محمود سعيد
ملحق الإجابات بالداخل
يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـQR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
01275026500
/El.Motamyez.School
/ElMotamyezSchool



المحور الثالث
الصحة والسلامة
للجميع
اعداد
أ/ محمود سعيد
01275026500
/El.Motamyez.School
/ElMotamyezSchool
يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد" .
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



المتميز في المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي

الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة



الوجبات الغذائية المتوازنة : هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميات معينة .

يجب علينا أن نتناول الوجبات المتوازنة خلال : الوجبات الغذائية الرئيسية (الافطار والغذاء والعشاء) ، والوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .

أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة :

الخضروات مثل الخيار والجرجير ، الفاكهة مثل التفاح والموز ، الحبوب الكاملة مثل : القمح الكامل (في الخبز الأسمر) والبرغل والارز البني والحمص .

عناصر أخري تساعد في الحفاظ علي الصحة :

- ممارسة تمارين الرياضة البدنية المفيدة لمدة ساعة يومياً مثل ركوب الدراجة بعد المدرسة .
- شرب ٨ أكواب علي الأقل من الماء يومياً (علل) لأنها تعمل علي : طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم ، المحافظة علي صحة الجهاز الهضمي والبشرة .

النصائح والارشادات التي يجب اتباعها ليكون يومنا صحياً :

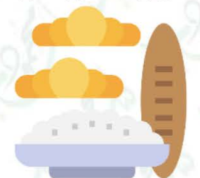
١- تناول كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة .
٢- تناول اللحوم الخالية من الدهون .
٣- أضف القليل من الزبدة أو السكر أو الملح الي الطعام .
٤- أشرب الماء النظيف .
٥- تناول حبوباً كاملة قدر المستطاع .
٦- تناول الأطعمة الغير مقلية بالزيت .
٧- تناول كميات أقل من الحلويات مثل : البسكويت وقوالب الحلوى .
٨- مارس الرياضة البدنية يومياً .

ما هي أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية ؟ جـ - يساعد في الحصول علي نمط غذائي صحي ، ينظم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها علي مدار اليوم .



الموضوع الثاني :العناصر الغذائية

الكربوهيدرات



النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والارز.

السكريات : تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .

أهميتها : يحولها الجهاز الهضمي أثناء الهضم الي سكر جلوكوز يزود الجسم بالطاقة .

البروتينات

توجد في اللحوم والأسماك ومنتجات الالبان والبيض والمكسرات .

أهميتها : يحتاجها الجسم لتأدية وظائفه (بناء الانسجة وتجديدها)

الألياف

توجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه

أهميتها : مهمة لعملية الهضم وتساعد علي ضبط مستوي السكر

الفيتامينات



فيتامين A : يوجد في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر .

فيتامين C : يوجد في بعض الخضروات مثل الفلفل والقرنبيط .

أهميتها : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .

الأملاح المعدنية

من **أمثلتها** : الكالسيوم : موجود في اللبن والخضروات الخضراء ،

وأهميته : أنه يحافظ علي صحة العظام والأسنان .

الحديد : يوجد في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات و

أهميته : يعتبر عنصر مهم للدم .

الدهون



تحتوي المكسرات والبذور والسمك والافوكادو علي دهون صحية ، ويمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم والالبان .

وأهميتها : تعتبر من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات .

الماء



موجود في كل ما نأكله ونشربه ويشكل ٦٠ ٪ من وزن أجسامنا .

أهميته : يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات



تدريبات المتميز علي الموضوع الأول والثاني

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١ يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه والعسل ( )
٢ نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا ( )
٣ ليكون يومك صحيا ، يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل ( )
٤ ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا ( )
٥ لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية ( )
٦ لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا ( )
٧ تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيا ( )
٨ تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )
٩ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة ( )
١٠ لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضراوات والفاكهة ( )

السؤال الثاني : أكمل العبارات التالية :

١ يساعد فيتامين A على ....
٢ يحتوى السمك على فيتامين ....
٣ يجب تناول كميات قليلة من الاملاح و الدهون و .... ليكون يومك صحياً
٤ يجب ان يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من ....
٥ نجد فيتامين C في ....
٦ نجد الكالسيوم فى .... و ....
٧ نجد الدهون الصحية فى ....
٨ نجد الحديد في ....

٩ شرب الكثير من .... يعمل على طرد الجراثيم و الفيروسات من الجسم

١٠ تعتبر .... مهمة لعملية الهضم ونجدها فى الحبوب الكاملة و البقوليات

السؤال الثالث : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١ يقوم الجهاز الهضمى بتحويل .... الى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة

البروتينات - الألياف - الكربوهيد رات - الدهون

٢ ليكون يومك صحياً ، يجب تناول القليل من ....

الخضروات - الحلوى - البروتينات - الماء

٣ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

المشروبات الغازية - الكثير من الحلوى - الحبوب الكاملة - الاطعمة المقلية بالزيت

٤ النشويات و السكريات من ....

الفيتامينات - الكربوهيد رات - البروتينات - الأملاح المعدنية

٥ تساعد .... على امتصاص الفيتامينات

البروتينات - الدهون - الاملاح المعدنية - لكربوهيد رات

٦ يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

الالياف - الماء - الدهون - الكربوهيد رات

٧ من النصائح المهمة ليكون يومك صحيا..

تناول اللحوم الخالية من الدهون - شرب كوب واحد من المياه يوميا - تناول كميات قليلة من الخضراوات والفاكهة - تناول كميات كبيرة من الحلوى

٨ تعتبر اللحوم و الأسماك من ....

البروتينات - الألياف - الكربوهيد رات - الاملاح المعدنية

٩ يساعد الماء على التخلص من ....

السموم - الكربوهيد رات - البروتينات - الدهون

١٠ يساعد .... على المحافظة على صحة العظام و الاسنان

الكالسيوم - السكر - الحديد - الدهون



الموضع الثالث : نظام غذائي صحي



الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن مثل : الخضروات داكنة اللون ، والفواكه ومنتجات الالبان واللحوم خالية من الدهون .

الطعام غير الصحي : الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي علي كميات كبيرة ن الملح أو الدهون أو السكر .

يحتاج الأطفال الي وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (علل) جـ - لمساعدة أجسامهم علي النمو .

النظام الغذائي للاطفال
- خضروات وفواكه وبروتين
- الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية
- بعض الاطعمة الغنية بالسكريات والدهون

أمثلة لوجبات غذائية صحية :

الكشري يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من الحبوب والبقوليات هي من البروتينات والطماطم والبصل والخضروات .

الملوخية تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء مما يغذي الجسم

المحاشي تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية مثل : الكوسا ويمكننا اضافة القليل من اللحم المفروم لترتفع القيمة الغذائية للطعام .





الموضوع الرابع : الطعام الغير صحي

المشكلة مع الوجبات السريعة :

تناول الوجبات السريعة مثل " الدجاج المقلي ، والبطاطس المقلية " بين الوجبات dسبب عدم الارتياح ، لذلك يمكننا استبدال الوجبات الغير صحية بأخري خفيفة مثل : الترمس الذي يحتوي علي نسبة عالية من البروتين أو الذرة المشوية الغنية بالألياف .

يحتاج جسم الانسان الي بعض السكر والاملاح والدهون في نظامه الغذائي ولكن الافراط في تناولها مضر بالصحة .

الوجبات السريعة

- تحتوي علي كميات كبيرة من السكر .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح .
- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف بها منخفضة .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .

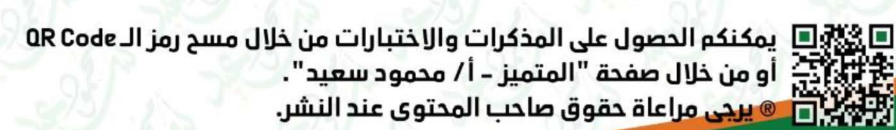
كيف يمكن أن نجعل الوجبات الخفيفة غير الصحية وجبات صحية عن طريق بعض الامثلة :

١- تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية .

٢- شرب الماء أو عصير الفاكهة بدلاً من المشروبات الغازية .

٣- تناول أطباق مثل : البليلة أو حمص الشام .







المتميز في المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي

تدريبات المتميز علي الموضوع الثالث و الرابع

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١	تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء فتكون مفيدة و مغذية فى آن واحد	( )
٢	الكشرى لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية	( )
٣	تتوافر فى المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية	( )
٤	يحتاج الأطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	( )
٥	يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية	( )
٦	عند الشعور بالجوع بين الوجبات ، من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل : الحلوى و المشروبات الغازية	( )
٧	غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات و الاملاح المعدنية و الالياف فى الوجبات السريعة منخفضة	( )
٨	تناول البليلة مع الكثير من السكر و السمن كوجبة سريعة أمر صحى	( )

السؤال الثاني : أكمل العبارات التالية :

١ تحتوى الذرة المشوية على الالياف و .... و ....

٢ يعتبر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن

٣ يحتوى الترمس على .... وهى مهمة لأجسامنا

٤ يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و .... ليكون طعامك صحيا

٥ يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات ....

٦ تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و ....و ....

٧ يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس ....

٨ تتوافر فى المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....



السؤال الثالث : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

(الحبوب الكاملة – صحى – الارز و الخضروات – غير صحى – الملح)

١- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

٢- يجب ان يحتوى النظام الغذائي للأطفال على الخضروات و الفواكه و ....

٣- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن .

٤- تتوافر فى المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

السؤال الرابع : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١ يعتبر الطعام صحياً اذا احتوي علي كمية كبيرة من ....

السكريات	الدهون	الفيتامينات	النشويات

٢ يمكننا شرب .... بدلاً من المشروبات الغازية

العصائر المصنعة	عصير الفاكهة بإضافة قليل من السكر	عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر	الشاي بإضافة الكثير من السكر

٣ اي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ....

الذرة المشوية	الدجاج المقلي	الحلوى	البطاطس المقلية

٤ من الوجبات الغذائية الصحية ....

اللحوم المصنعة	البطاطس المقلية	المكرونة مع اضافة الجبن	الحلوى



الموضوع الخامس : المحافظة علي سلامة الطعام



الطعام الأمن للأكل : اذا **لم** يتم حفظ الطعام بطريقة مناسبة **يفسد** الطعام وان لم يفسد فسيكون من **الخطير** تناوله .

ويرجع السبب الرئيسي لفساد الأكل : **البكتريا والعفن** التي تعيش في الهواء واسطح المطابخ حيث تتغذي علي السكريات والعناصر الأخرى وتنمو في بيئة **دافئة ورطبة** لذا يجب علينا الإبقاء علي بعض الاطعمة **باردة** .

أمثلة علي فساد الاطعمة :

يفسد اللحم والدجاج والسمك اذا **ترك خارج الثلاجة** لأكثر من **ساعة** عندما تكون حرارة الجو مرتفعة ويسبب **الامراض** عند تناوله .

تفسد الفواكه والخضروات عند تركها خارج الثلاجة **مدة طويلة** وتتعفن ، ويفسد معظم الطعام اذا ترك في الثلاجة مدة طويلة .

ارشادات للمحافظة علي سلامة الطعام :

١- **استخدام** المكونات الطازجة **فقط** .

٢- إبقاء اللحوم ومنتجات الالبان في **الثلاجة** الي ان يحين وقت استخدامها .

٣- **غسل** الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .

٤- **استخدام لوح تقطيع** وسكين نظيفين وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتريا .

٥- غسل اليدين باستمرار وشطفهما **بالماء والصابون** .

٦- **ربط الشعر** الي الخلف او تغطيته إن كان طويلاً .

٧- **مسح المناضد** في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .

٨- **وضع** الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة **وعدم تركه** علي المنضدة .



الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي



الشراب الطبيعي : هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ، **وفائدته الغذائية** : أنه غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية " علل " لأنه يحتوي علي الفاكهة وهو شراب صحي أكثر بكثير من الشراب الصناعي .

الشراب الصناعي : يتكون من الماء والسكر وكميات قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية ، يحتوي علي كمية عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

فائدته الغذائية : يزود الجسم بالطاقة لأنه تكون من الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية به قليلة جداً .

كيف أقوم بإعداد الشراب وحفظة ؟ جـ - يتم تسخين الشراب الي درجة حرارة مرتفعة لقتل البكتريا ، ثم نضيف مادتين حافظتين (علل) جـ - لحماية الشراب من العفن والبكتريا ولدوام الزجاجات وقت أطول بدون أن تفسد .

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :

بدا لون الشراب داكنا جداً مما يعني أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف !!

الحل : استخدام نوع من أنواع السكر النظيف .

ظهور طبقتين منفصلتين " طبقة صافية وطبقة عكرة " لأن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح !!

الحل : اضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه .



تدريبات المتميز علي الموضوع الخامس و السادس

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١ يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام ( )

٢ إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام ( )

٣ ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ( )

٤ غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام ( )

٥ يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم ( )

٦ الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي ( )

٧ يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ( )

٨ يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي ( )

٩ عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنا ( )

السؤال الثاني : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

الماء   الجو البارد   أكياس بلاستيكية   الزيت

٢ للمحافظة على سلامة الفواكه يجب ابقاؤها فى .... الى ان يحين وقت استخدمها

المطبخ   الثلاجة   أكياس بلاستيكية   مكان دافئ

٣ معظم الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

يتعفن   يقل   لا يفسد   يصبح جيدا

٤ الخطوة الاولى فى تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هى ....

فصل الفاكهة عن السكر   تعبئة الشراب   تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة   بيع الشراب فى المحلات



٥ يتم اضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

العفن الحموضة الماء الغليان والبكتريا

٦ سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو ....

جودة السكر عدم خلط السكر نوع الفاكهة وجود الماء بشكل جيد

السؤال الثالث : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

(غير نظيف – طازجة – صحى – باردة - غير صحى)

١- الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي .

٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة .... حتى لا تفسد .

٣- استخدام مكونات .... يحافظ على سلامة الطعام .

٤- إن بدا لون الشراب داكنا جدا أثناء صناعته ، هذا يعنى أن السكر المستخدم ....



الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ علي السلامة في المطبخ :



١- استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ علي سلامة الشخص .

٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز .

٣- توجيه مقابض الأواني مباشرة فوق حوض المطبخ .

٤- تقطيع الطعام بعيداً عن اليد .

٥- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ .

أدوات الطهي :

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	مميزاتها : مطلية بألوان مختلفة من الخارج ، وسعرها رخيص عيوبها : قد تتفاعل مع الاغذية الحمضية عندما تتعرض علي درجات حرارة عالية تنبعث منها جزئيات الالومنيوم في الطعام
الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	مميزاتها : تسخن بسرعة ، ولا يلتصق بها الطعام بسرعة . عيوبها : قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .
الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	مميزاتها : صلبة ومتينة ، تدوم لفترات طويلة ، لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ، يمكن استخدامها لإعداد صلصات الطماطم دون أن تتسرب اي مواد كيميائية الي الطعام .
الأدوات البلاستيكية	يجب تجنب شرائها فقد تذوب اذا تركت في اناء ساخن كما انها مضرة للبيئة .
الملاعق	يفضل شراء النوع المصنوع من : ١- الفولاذ المقاوم للصدأ " علل " لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح ، ٢- السيليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني .



الموضوع الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي

لإعداد طعام صحي وشهي نتبع الخطوات الأتية :

النظافة الصحية 	غسل اليدين جيداً ومسح كل الاسطح قبل الطهي ، و غسل كل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك ووضعها في أوعية منفصلة .
الإعداد 	التحقق من الوصفة المراد اعدادها " علل " جـ - للتأكد من توافر كل المكونات التي تحتاج إليها ، في حالة اعداد وصفة جديدة يمكنك الاستعانة بكتاب طبخ او شخص بالغ ، ثم يجب التحقق من كمية المكونات المطلوبة ، ويجب استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .
طرق الطهي 	تجنب قلي الاطعمة بالزيت " علل " جـ لان القلي يجعل الطعام دهنياً وغير صحي . يجب طهي اللحوم والاسماك جيداً . عدم الافراط في طهي الخضروات | علل " جـ - لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها لذا يجب سلق الخضروات او تقليبها في مقلاة لبضع دقائق فقط .
طريقة التقديم	وضع الطعام في الطبق بشكل منظم . اضافة الزينة الي الطبق مثل : شرائح الليمون او الفلفل الحار.



تدريبات المتميز علي الموضوع السابع و الثامن

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١ من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن ( )
٢ يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ( )
٣ يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز ( )
٤ توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري ( )
٥ يعد تقطيع الطعام بعيد عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة في المطبخ ( )
٦ يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح ( )
٧ الطهى الجيد للحوم و الدجاج و الاسماك خطوة مهمة فى إعداد طعام صحى ( )
٨ من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها ( )
٩ عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه فى الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم ( )

السؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

(الأواني ذات الطلاء الغير لاصق - الادوات البلاستيكية - الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)

١- .... هي أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .
٢- ....هي أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .
٣- .... هي أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها فى إناء ساخن

السؤال الثالث صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	أ – قد تكون سامة عند خدش الطلاء
٢- الادوات البلاستيكية	ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
٣- الأواني الاستانلس	ج- يمكن ان تذوب فى الاناء الساخن فتضر بصحتنا
٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون
٥- الملاعق	هـ- خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية



الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية والسلامة

الإسعافات الأولية : هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ علي حياته ومنع حدوث أي مضاعفات .

استخدام الاسعافات الأولية

كريم لعلاج اللدغات : يوضع علي لدغات الحشرات لمعالجتها .

الرباط الطبي : للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع .

الضمادات اللاصقة : لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .

شريط لاصق جراحي : لتثبيت الرباط علي الجرح .

الكمادات الباردة والساخنة : لتخفيف الألآم الناتجة عن الإجهاد او الم العضلات .

كريم مطهر : لتطهير الحروق والجروح والخدوش .

المقص : لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

" **بم تفسر** " ليس من الأمن ان نساعد شخصاً مصاباً في بعض المواقف ؟

جـ - حالات الحروق والكسور الخطيرة ، الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير

من مواد الإسعافات الأولية شائعة الاستخدام :

الشاش ، المعقم ، والمقص ، اللاصق الجراحي ، الكريم المطهر ، الرباط الطبي ، الكمادة الباردة ، الملقط الطبي ، الشريط اللاصق الجراحي .





الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

كيف نحافظ علي السلامة في المنزل ؟ جـ - يمكننا ذلك من خلال التعرف علي **كيفية التصرف في حالات والمواقف التالية :**

١ – تسرب الغاز الطبيعي



اذا شممت رائحه غاز فذها مؤشر الي تسربه او ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل .

خطوات الحفاظ علي السلامة :

١- في حالة تسرب الغاز غادر المنزل فوراً ولا تضيء أي مصباح كهربي لكي لا تسبب الشرارة المنبعثة منه في اشتعال حريق .

٢- اتصل برقم طوارئ الغاز (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .

٣- لا تعد الي المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح أمناً ويمكنك العودة .

٢ – انقطاع الكهرباء



يمكن ان يدوم انقطاع التيار ساعات او ايام ويؤدي الي تلف الاطعمة في الثلاجة ، خطوات الحفاظ علي السلامة :

١- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ علي برودة الأطعمة بداخلها وتناول الاطعمة الطازجة أولاً .

٢- أفصل بشكل أمن الأجهزة الالكترونية من القابس لتجنب حدوث أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة بشدة.

٣ – الحرائق في المنزل

تندلع الحرائق غالباً في المنزل أثناء الطهي في المطبخ " علل " جـ بسبب اشتعال الزيوت أو الدهون . ، خطوات الحفاظ علي السلامة :

١- أطفئ كل مفاتيح البوتجاز .

٢- استخدم غطاء المقلاة او بيكربونات الصوديوم لإطفاء الحريق ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .

٣- اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة علي الحريق .

تدريبات المتميز علي الموضوع التاسع و العاشر

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١ استخدم الاسعافات الاولية فى حالات الحروق الخطيرة أمر ضرورى ( )

٢ يجب قطع الملابس بالمقص عن التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم ( )

٣ يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح و الخدوش ( )

٤ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء ( )

٥ ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ ( )

٦ قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية فى سلك مشترك واحد ( )

٧ ليس من الضرورى أن تعرف ما يجب القيام به فى حالات الطوارئ فى المنزل ( )

٨ انقطاع الطيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدى الى تلف الطعام فى الثلاجة ( )

٩ يستخدم الرباط الطبى للف الالتواءات و تثبيتها ( )

١٠ عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة ( )

١١ عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء فى المنزل حتى إصلاح ال العطل ( )

١٢ يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات ( )

السؤال الثاني : صحح الكلمات التى تحتها خط :

١ - يستخدم المقص فى الاسعافات الاولية لتثبيت الرباط على الجرح .

٢- يستخدم الكريم المطهر فى الاسعافات الاولية لتخفيف الالام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات .



٣- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح و الخدوش الصغيرة .

٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات و تثبيتها ، مثل حمالة الذراع .

السؤال الثالث : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

(شريط لاصق جراحي – لعلاج اللدغات – المقص – الثلاجة – تضيء)

١- يستخدم .... لتثبيت الرباط على الجروح .

٢- لا يجب فتح .... حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء .

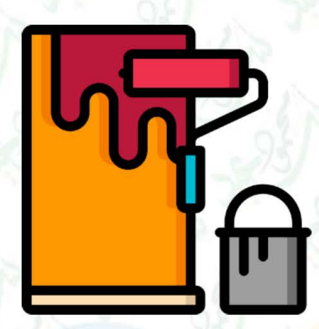
٣- يجب استخدام كريم .... لعلاج لدغات الحشرات .

٤- يجب الا .... المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي .

٥ -يجب قطع الملابس ب ...... عند الإصابة بجروح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس .



الموضوع الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء



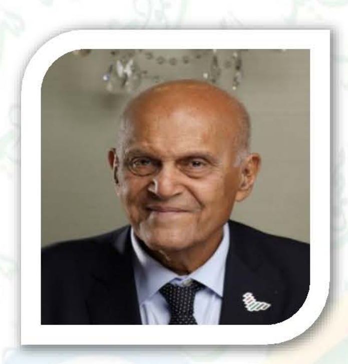
طريقة " خطوة خطوة " يتبعها النقاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء وتتضمن : وضع نخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو ولان اختيار لون الطلاء يحدث فرقاً ، بجانب التفكير في المعدات التي نحتاجها واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها	• إحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها مثل : السلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان .
حافظ علي السلامة في إستخدام السلم	• التأكد من أن السلم في حالة جيدة ، وأن كل درجاته ودعاماته مثبتة جيداً • وضع ساقي السلم علي سطح مستو لمنع سقوطه .
احم نفسك	• ترك النوافذ والابواب مفتوحة للتهوية اثناء الطلاء الداخلي . • حماية العين والأنف واليدين بارتداء قفازات وقناع الغبار ونظارة الامان
خطر اندلاع حريق	• يجب تخزين الطلاء بعيد عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الاطفال والحيوانات الاليفة . • التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام .





شخصيات مصرية مؤثرة - السير مجدي يعقوب



نشأته : ولد في محافظة الشرقية في مصر ، كان والده جراحاً يعمل في مجال الصحة العامة ، حصل علي منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره ، عمل في جميع انحاء العالم بما في ذلك المملكة المتحدة ونيجيريا وأثيوبيا وجامايكا ومصر.

اهم انجازاته :

- تأسيس أكبر برنامج زراعة قلب ورئة في العالم اجري أكثر من ٢٥٠٠ عملية .
- شارك في اجراء أول عملية قلب مفتوح علي الاطلاق في نيجيريا اثناء عمله هناك
- مؤسس جمعيه سلسلة الامل الخيرية التي تهتم في علاج قلب الاطفال في البلاد النامية والبلاد التي دمرتها الحروب .
- أنشأ مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب التي اقامت مشروعاً طموحاً في مركز أسوان للقلب و تعمل حالياً علي بناء مركز مجدي يعقوب العالمي في القاهرة الذي سيقوم بـ :

  تقديم علاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب ، تدريب مكثف للأطباء والممرضات ، ابحاث رائدة في مجال أمراض القلب .

المستكشف النشط – وصفية نزرين

متسلقة جبال ومستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوجرافيك ، أول شخص بنجلاديشي يتسلق قمم الجبال السبع في القارات السبع .

تعتني بعقلها وجسمها لتواصل النجاح في حياتها وتتبع نظاماً غذائياً صحياً غني بالبروتينات والكربوهيدرات لتحافظ علي طاقتها تمارس التأمل واليقظة بانتظام لتصفية عقلها للتتخذ القرارات الصائبة بسرعة ، لان رياضة تسلق الجبار رياضة خطيرة فيجب قبل القيام بها التحقق من كل معداتها وتحضير فريقها وتدريبه .



تدريبات المتميز علي الموضوع الحادي عشر و الشخصيات المؤثرة

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١ اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، للجدران الداخلية ، وفرش طلاء وبكرة دهان ( )

٢ ليس من الضرورى التفكير فى احتياطات السلامة الواجب واتخذها عند القيام بمشروع الطلاء ( )

٣ اول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هى وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو ( )

٤ عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام ( )

٥ من خطوات الحماية اثناء عملية الطلاء هى حمية العين و الانف ( )

٦ وصيفة نزرين هى ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع ( )

٧ يجب تخزين الطلاء بعيدا عن الاطفال و الحيوانات الاليفة ( )

٨ ليس من الضرورى فتح النوافذ اثناء عملية الطلاء ( )

٩ تناول وصفية نزرين أطعمة تحتوى على مستويات عالية من الدهون ( )

١٠ اسس السير مجدى يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة فى العالم ( )

السؤال الثاني : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١ شارك ...... فى اجراء اول جراحة قلب مفتوح فى نيجيريا

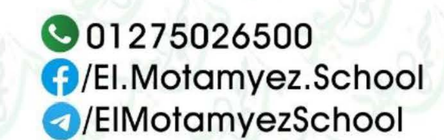
احمد زويل　　وصفية نزرين　　مجدى يعقوب　　طه حسين

٢ اى الادوات الاتية نحتاجها اثناء عملية الطلاء ....

بكرة دهان　　مقص　　رباط طبي　　كريم دهان

٣ من ارشادات طلاء الغرفة بسلامة وامان ....

عمل وجبة غذائية صحية　　استخدام مواد الاسعافات الاولية　　الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم　　استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات







٤ السير مجدى يعقوب ....

جراح قلب	مهندس	مدرس	محاسب

٥ وصفية نزرين هى ....

طبيبة	مهندسة	ناشطة و مستكشفة	مدرسة

٦ من طرق الحماية اثناء عملية الطلاء ....

ترك النوافذ مفتوحة	غلق الابواب والنوافذ	عدم استخدام سلم	عدم استخدام قفازات

٧ لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

تخزين الطلاء فى اماكن ذات درجات حرارة عالية	تخزين الطلاء فى اماكن ذات درجة حرارة منخفضة	ارتداء القفازات	ترك النوافذ مغلقة



أهم المفاهيم والمصطلحات والشخصيات بالمحور الثالث

المصطلح العلمي	التعريف
السير / مجدي يعقوب	أول من اجري عملية قلب مفتوح علي الاطلاق في نيجيريا ، مؤسس لأكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم ، مؤسس ورئيس جمعية سلسلة الامل لعلاج مرضي القلب من الاطفال ، مؤسس " مؤسسة مجدي يعقوب " لأمراض القلب
وصفية نزرين	متسلقة ، أول شخص من دولة بنجلاديش يستطيع تسلق القمم السبع ، تعتني بعقلها وجسمها معاً لتواصل النجاح في حياتها .
الوجبة الغذائية المتوازنة	هي الوجبة التي تتضمن مجموعة من أنواع الطعام وبكميات معينة .
الهرم الغذائي	هو دليل يوضح الكميات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم .
الكربوهيدرات	النشويات والسكريات التي يحولها الجهاز الهضمي الي سكر الجلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة .
البروتينات	اللحوم والاسماك ومنتجات الالبان تحتوي علي البروتينات التي يحتاجها الجسم لتأدية وظائفه بفاعلية
الألياف	توجد في الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه وهي مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر .
الفيتامينات	يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض
الدهون	من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات
الماء	يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات
البكتريا والعفن	كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلي الاسطح في المطبخ وفي الطعام وتتغذي علي السكريات وعناصر غذائية أخري
الشراب الطبيعي	مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ويكون غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .
الشراب الصناعي	يتكون من الماء والسكر وكميات قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية
الإسعافات الأولية	المساعدة الأولية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ علي حياته .

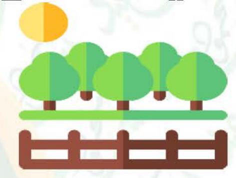

المحور الرابع
الرؤية الفنية للعالم
اعداد
أ/ محمود سعيد
01275026500
/El.Motamyez.School
/ElMotamyezSchool
يمكنكم الحصول علي المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



الموضوع الأول – تصميم الحدائق وأنواع النباتات

حديقة أنطونيادس : أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع يستمتع بها المجتمع بالمساحات الخضراء الواسعة .

أهمية الحدائق



تتيح مجالاً للمرح والتعلم فهي مكاناً للاستمتاع والتعلم والتأمل ، بجانب كونها مفيدة للبيئة حيث تساعد النباتات علي تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ثاني اكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين .

أنواع الحدائق



تختلف من حيث :

- أنواع النباتات والعناصر الأخرى مثل : الأرصفة والممرات والبر جولات والعاب الصغار.
- وجود مساحات مائية مثل البرك .
- تصميماتها فمنها محاكي للطبية ومنها المبالغ في تصميمه

بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق :

١- نباتات حولية مزهرة " ستنمو لمدة عام فقط " .

٢- نباتات معمرة مزهرة " ستبقي أكثر من عام " .

ألوان وأشكال النباتات فبعضها لديه أوراق ألوانها زاهية أو باهتة وقد تكون \ طويلة أو مستديرة أو شائكة .

وجود أماكن للظل للاسترخاء ، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها للقراءة .

تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي علي مساحات خضراء مختلفة .

الموضوع الثاني – العناية بالأقمشة والملابس

الاهتمام بالملابس وبكوكب الأرض ؟

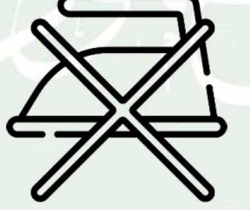
علل – توفر العناية بالملابس المال ؟ جـ - لأنها تساعد في الحفاظ علي الملابس بحالة جيدة لفترة أطول .... كما أن الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة (بم تفسر) ؟ جـ لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد .

عند غسل الملابس يجب مراعاة الاتي :

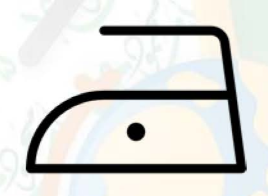


فرز الملابس حسب لونها وحسب نوع القماش وحسب مدي اتساخها ، كما يجب معالجة البقع علي الفور قبل غسيل الملابس .

يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة علي ملصقات الملابس قبل غسلها :







يغسل باليد فقط — لا يكوي — يغسل في الغسالة بمياه باردة — يكوي علي درجة حرارة منخفضة

المحافظة علي الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة :

يجب استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لتوفير الطاقة ، وتجنب استخدام الة تجفيف الملابس لأنها مستهلكة للطاقة ، واستخدم حبل الغسيل او رف تجفيف الملابس .

كي الملابس	تخزين الملابس
الملابس المكوية تكون أكثر اناقة ، ولكن يجب توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس .	خزن الملابس بعناية ، من خلال تعليق قطع الثياب او طيها وتخزينها بشكل مرتب .

مصادر الحصول علي الأقمشة :

١- النباتات المزروعة " كالقطن والكتان " ، ٢ – الحيوانات كالأغنام ، ٣- البترول



تدريبات المتميز علي الموضوع الأول والثاني

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١	تتشابه جميع الحدائق فى تصميمها	( )
٢	النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد فقط	( )
٣	يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها	( )
٤	تمتص النباتات غاز ثانى اكسيد الكربون من الهواء و تطلق غاز الاكسجين	( )
٥	النباتات المعمرة تنمو فى نفص العام	( )
٦	تساعد الحدائق على زيادة تلوث الهواء	( )
٧	الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة	( )
٨	الكتان من الملابس خفيفة الوزن	( )
٩	الملابس الصوفية ناعمة و خفيفة الوزن	( )
١٠	شراء كمية أقل من الثياب يعنى استهلاك موارد اكثر	( )
١١	يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة	( )
١٢	يفضل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها فى سلة المهملات	( )
١٣	يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكى البئات الطبيعية	( )

السؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

(النباتات الطبيعية – الاسترخاء – حجمه – حدائق – ثاني اكسيد الكربون)

١- يجب مراعاة نوع النبات و .... عند تصميم الحدائق .

٢- تصمم أشكال بعض الحدائق لتحاكى ....

٣- تمتص النباتات غاز........... لتقليل التلوث الموجود فى الهواء .

٤- تعد .... من الاماكن التى يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة .

٥-يفضل بعض الاشخاص الجلوس فى الظل من اجل ....



السؤال الثالث : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١ تحتوى الحدائق على انواع كثيرة من ....

المباني النباتات الكتب السيارات

٢ كل ما يلى من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ما عدا............

حجم النبات نوع النبات شكل النبات تلوث النبات

٣ الحدائق .... للبيئة

مفيدة مضرة ملوثة مشتتة

٤ تتيح المنتزهات و .... مجالا للمرح و التعلم و تامل الطبيعة

المكتبات الحدائق المستشفيات المدارس

٥ ستنمو النباتات الحولية خلال ....

عام ثلاثة اعوام شهرين يومين

٦ القميص المصنوع من .... ناعم و لين

الصوف البوليستر الحرير القطن

٧ غسل الملابس بالمياه .... يستهلك طاقة أقل

المغلية الملوثة الساخنة الباردة

٨ الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

مصادر صناعية مصادر نباتية البترول المخلفات

٩ ألة تجفيف الملابس تستهلك .... من الطاقة

الكثير القليل كمية متوسطة لا تستهلك

١٠ المصدر الاساسي لقماش الحرير هو ....

دودة القز نبات الكتان نبات القطن الاغنام

١١ يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عن .... الملابس

أكل ارتداء كي لبس

١٢ عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس

اثناء قبل بعد وقت



الموضوع الثالث – تصميم علامة تجارية



العلامة التجارية :

تعبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة

أهميتها : توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها .

شعار الشركة :

هو رمز يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها .

عند تخطيطك لإنشاء علامة تجارية للشركة يجب معرفة :

١- الرؤية التي تهدف الشركة الي تحقيقها .

٢- القيم المهمة بالنسبة إلي الشركة .

لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجارياً مع الشركة ؟

أهمية الصور :

تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلاً من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة حتي يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

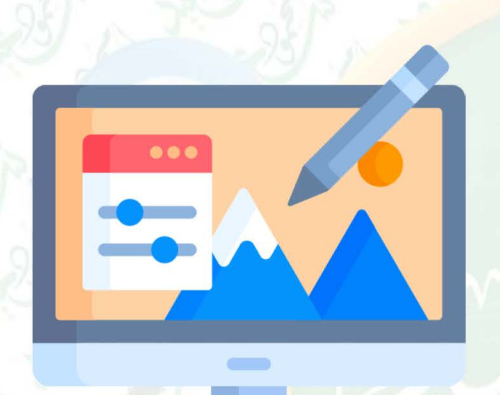


الموضوع الرابع – مبادئ التصميم الجيد

إبداعات التصميم : يشكل التصميم موضوعاً شائعاً في هذه الأيام ، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما .

ما هي أهمية التصميم ؟ جـ - يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

مبادئ التصميم الجيد :-



- الأسهل في الاستخدام .
- أن يكون بسيطاً لتستطيع جميع الفئات المستخدمة .
- يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب .
- علي المصمم أن يفكر بنفس طريقة المستخدم .
- إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتي لا يؤثر سلبياً في كوكب الأرض .

مجموعة التركيز : هي مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق ، فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب علي المصممين العمل علي تحسين التصميم .



تدريبات المتميز علي الموضوع الثالث والرابع

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١	يعبر شعار الشركة عن هويتها	( )
٢	يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحده فقط	( )
٣	لكى يتم عمل اى منتج لابد من عمل تصميم له	( )
٤	لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع	( )
٥	لا يوجد فرق بين شعار الشركة و العلامة التجارية للشركة	( )
٦	عند عمل اى تصميم يجب أن يكون بسيطا ومناسبا لجميع الفئات	( )
٧	الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة	( )
٨	الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامات التجارية	( )
٩	استخدام الصور و الرسومات ليس ضروريا فى تصميم العلامة التجارية	( )

السؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

(الصور – العلامة التجارية – المستهدفة - شعار الشركة - الالوان)

١- يعتبر الرمز الذى يوضح النشاط الذى تمارسه الشركة هو ....

٢- الفئات الاساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالأسواق ....

٣- تقوم .... بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء.

٤- تستخدم العلامات التجارية الكلمات و...... المناسبة للتعبير عنها .



السؤال الثالث : أختر الاجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١ تعبر العلامة التجارية عن .... الشركة

هوية | شكل | صورة | لون

٢ عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة ....

القيم | الرموز | الاشكال | الرسومات

٣ نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ......

كبيرا | صغيرا | كبيرة جدا | متوسطا

٤ توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة

العلامات التجارية | الصور | السوق المستهدفة | الالوان

٥ شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة

جملة طويلة | مقال | رمز | أسم الشركة

٦ توجد مجموعة من الاشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه فى الاسواق تسمى ....

مجموعة التركيز | مجموعة التفكير | مجموعة المنفذين | مجموعة المخططين



الموضوع الخامس – الإعلان عن منتجك

الإعلانات : توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات ، وأنه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم .

أهمية الإعلان :

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة .
- إعلام الناس أو تثقيفهم وإقناعهم بالمنتج .
- مساعدة الناس علي تذكر المنتج او العمل التجاري .

الإعلان الناجح يجب أن تتوافر فيه بعض النقاط :

١- يعكس بشكل مستمر و واضح العلامة التجارية للشركة .
٢- يجذب ويلفت انتباه الناس .
٣- قابلاً للتصديق ومميزاً وفريداً ولا ينسي .

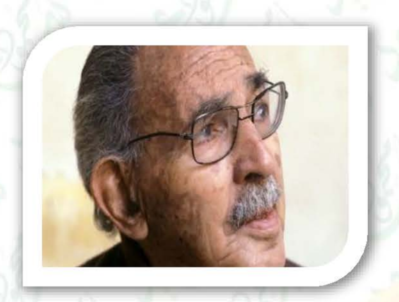
التسويق الشفهي : هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء أخرين قاموا بتجريب هذا المنتج .

أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية :

- **ابتكار شعر :** يجب أن يقتصر الشعار علي بضع كلمات " ثلاثة فقط " .
- **القدرة علي التنافس :** يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة لإعداد إعلانات بارزة وجذابة .
- **الصدق في الإعلان :** يجب أن تكون المعلومات صادقة وصحيحة ، وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات عند إعطاء معلومات خطأ ويعتبر ذلك من الأشياء الغير قانونية .



شخصيات مصرية مؤثرة - حسن فتحي



نشأته :

ولد في محافظة الإسكندرية ، درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة ، لم يتأثر بالعمارة الغربية وتأثر بدلاً من ذلك بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية ، كان مهندساً معمارياً واستاذا جامعياً مصرياً ولقب بـ " مهندس الفقراء " .

أهم إنجازاته :

من رواد مجال العمارة وشجع علي استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين .

صمم أكثر من ١٧٠ مشروعاً منها العقارات السكنية ومباني مجتمعية وخدمية .

شارك في تصميم قرية " القرنة الجديدة " في محافظة الأقصر خلال الفترة من ١٩٤٦ و ١٩٥٢ لتوفير مساكن ملائمة ومنخفضة التكاليف .

تم تصميم كل الغرف في القرية لتتمتع بعزل وتهوية جيدة مع اسقف عالية وفناء مغلق .

أطلق علي هذا الأسلوب اسم العمارة " الخضراء " او " المستدامة " .

شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية مباني القرية منذ عام ٢٠٠٩ .

المستكشف النشط - نيروبا راو

رسامة نباتية من الهند ، تريد المساعدة علي حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند ، تري ان مساعدة الناس علي التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة النباتية .

قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم .

تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة .

تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز علي كل الأجزاء المهمة في النباتات كالأزهار .

اشتهرت لوحاتها علي اغلفة الروايات الشهيرة ، وتعمل حالياً علي كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند .



تدريبات المتميز علي الموضوع الخامس و الشخصيات المؤثرة

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعبارة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :-

١ تساعد الحملات الاعلانية الناس علي تذكر المنتج التجاري ( )

٢ الاعلان الناجح يجب ان يكون مميزاً وفريداً ( )

٣ ولد حسن فتحي في القاهرة ودرس الطب في جامعه الاسكندرية ( )

٤ نيروبا راو مهندسة مصرية تعمل في مجال الانشاءات ( )

٥ لضمان نجاح الحملة الاعلانية يجب ابتكار شعار من ٥ كلمات ( )

٦ سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتج في الاعلان . ( )

٧ الاعلان يجب ان يعكس العلامة التجارية للشركة ( )

٨ شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة الجديدة ( )

٩ يجب ان يكون الاعلان قابلا للتصديق ومميزاً حتي لا ينسي ( )

السؤال الثاني : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس :

(شعار – الشفهي – صادقة – الاعلانات – منافسين)

١- التسويق .... هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء اخرين قاموا بتجريبه .

٢- يجب ان يقتصر .... الإعلان علي ٣ كلمات .

٣- يجب إعطاء معلومات .... في الإعلان حتي لا يعتبر الاعلان غير قانوني .

٤- تقوم .... بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات .

٥- من الضروري معرفة كل جديد عن .... الشركة ليتم اعداد اعلانات جديدة .



أهم المفاهيم والمصطلحات والشخصيات بالمحور الرابع

المصطلح العلمي	التعريف
المهندس / حسن فتحي	مهندس مصري ، صمم أكثر من ١٧٠ مشروعاً متضمناً عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية ، وشارك في تصميم قرية " القرنة الجديدة " بالاقصر .
نيروبا راو	رسامة هندية ، قامت بتوثيق مشروعها عن النبات والاشجار من خلال الرسم ، تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة ، تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز علي كل الأجزاء المهمة في النباتات كالأزهار ، اشتهرت لوحاتها علي اغلفة الروايات الشهيرة .
العلامة التجارية	تعبر عن هوية الشركة وتوضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها .
شعار الشركة	هو الرمز الذي يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة
مجموعة التركيز	مجموعة من الاشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب علي المصممين أن يعملوا علي تحسين التصميم .
الإعلانات	توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات ، ومن دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم .
التسويق الشفهي	إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء أخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويعتبر ذا مصداقية ولا ينسي .

الإجابات النموذجية لتدريبات المتميز علي المحور الثالث

الموضوع الأول والثاني

السؤال الأول :

١ – صح ٢- خطأ ٣ – صح ٤- خطأ ٥- خطأ ٦- خطأ ٧ – خطأ ٨ – صح ٩ – خطأ ١٠- خطأ .

السؤال الثاني :

١ – تقوية النظر ٢ – A ٣ – السكريات ٤ – أصناف ٥ – الخضروات ٦- اللبن والخضروات الخضراء ٧- المكسرات ٨- السبانخ والبروكلي ٩- الماء ١٠ – الألياف .

السؤال الثالث :

١ – الدهون ٢- الحلوي ٣- الحبوب الكاملة ٤- الكربوهيدرات ٥- الدهون ٦- الماء ٧- تناول اللحوم الخالية من الدهون ٨ – البروتينات ٩- السموم ١٠ – الكالسيوم .

الموضوع الثالث والرابع

السؤال الأول :

١ – صح ٢ – خطأ ٣ – صح ٤ – صح ٥ – صح ٦ – خطأ ٧ – صح ٨ – خطأ

السؤال الثاني :

١ – الفيتامينات والمعادن ٢- صحي ٣- البروتينات ٤ – حمص الشام ٥ – غازية ٦- الدهون والاملاح ٧ – المقلية ٨- الأرز والخضروات .

السؤال الثالث :

١ – الملح ٢ – الحبوب الكاملة ٣ – صحي ٤ – الأرز والخضروات .

السؤال الرابع :

١ – الفيتامينات ٢ – عصير الفاكهة ٣- الذرة المشوية ٤ – المكرونة مع إضافة الجبن .

الموضوع الخامس والسادس

السؤال الأول :

١ - صح ٢ – خطأ ٣ – خطأ ٤ – صح ٥- صح ٦ – خطأ ٧ – صح ٨ – صح ٩ – صح .

السؤال الثاني :

١ – أكياس بلاستيك ٢ – الثلاجة ٣ – لا يفسد ٤ – تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة ٥ – العفن والبكتريا ٦ – عدم خلط السكر بشكل جيد .

السؤال الثالث :

١ – صحي ٢ – باردة ٣ – طازجة ٤ – غير نظيف .

الموضوع السابع والثامن

السؤال الأول :

١ – صح ٢ – صح ٣ – صح ٤ – خطأ ٥ – صح ٦ – صح ٧ – صح ٨ – صح ٩ – صح .

السؤال الثاني :

١ – الاواني ذات الطلاء غير اللاصق .

٢ – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .

٣ – الأدوات البلاستيكية .

السؤال الثالث :

١- ب ٢ - ج ٣- هـ ٤- أ ٥ - د

الموضوع التاسع والعاشر

السؤال الأول :

١ – خطأ ٢ – صح ٣ – صح ٤ – خطأ ٥ – خطأ ٦ – صح ٧ – خطأ ٨ – صح ٩ – صح ١٠ – صح ١١ – خطأ ١٢ – خطأ .

السؤال الثاني :

١ – شريط لاصق جراحي ٢ – الكمادات الباردة والساخنة ٣ – الضمادات اللاصقة ٤ – الرباط الطبي/الضمادات الضاغطة

السؤال الثالث :

١ – شريط لاصق جراحي ٢ – الثلاجة ٣ – لعلاج اللدغات ٤ – تضيء ٥ – المقص .

الموضوع الحادي عشر و شخصيات مصرية مؤثرة

السؤال الأول :

١ – صح ٢ – خطأ ٣ – صح ٤ – صح ٥ – صح ٦ – صح ٧ – صح ٨ – خطأ ٩ – خطأ ١٠ – خطأ .

السؤال الثاني :

١ – مجدي يعقوب ٢ – بكرة دهان ٣ - الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم ٤ – جراح قلب ٥ – ناشطة و مستكشفة ٦ - ترك النوافذ مفتوحة ٧ - تخزين الطلاء فى اماكن ذات درجة حرارة منخفضة .



الإجابات النموذجية لتدريبات المتميز علي المحور الرابع

الموضوع الأول والثاني

السؤال الأول :

١ – خطا ٢ – صح ٣ – خطا ٤ – صح ٥ – خطا ٦ – خطا ٧ – خطا ٨ – صح ٩ – خطا ١٠ – خطا ١١ – خطا ١٢ خطا ١٣ – خطا

السؤال الثاني :

١ – حجمه ٢ – النباتات الطبيعية ٣ – ثاني أكسيد الكربون ٤ – حدائق ٥ – الاسترخاء

السؤال الثالث :

١ – النباتات ٢ – تلوث النبات ٣ – مفيدة ٤ – الحدائق ٥ – عام ٦ – الحرير ٧ – الباردة ٨ – مصادر نباتية ٩ – الكثير ١٠- دودة القز ١١ – كي ١٢ – قبل .

الموضوع الثالث والرابع

السؤال الأول :

١ – خطا ٢ – خطا ٣ – صح ٤ – صح ٥- خطا ٦- صح ٧- خطا ٨- صح ٩- خطا .

السؤال الثاني :

١ – شعار الشركة ٢ – المستهدفة ٣ – العلامات التجارية ٤ – الصور.

السؤال الثالث :

١ – هوية ٢ – القيم ٣ – صغيرا ٤ – العلامات التجارية ٥ – رمز

٦ - مجموعة التركيز .

الموضوع الخامس والسادس

السؤال الأول :

١ – صح ٢ – صح ٣ – خطا ٤ – خطا ٥ – خطا ٦ – خطا ٧ – صح ٨ – صح ٩ – صح

السؤال الثاني :

١ – الشفهي ٢ - شعار ٣ – صادقة ٤ – الإعلانات ٥ - منافسين

تم بحمد الله وفضله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم